



Peak Performance Coaching ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Maximierung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit. Es kombiniert Sporttherapie, Athletiktraining, Mental Coaching und Hypnose, um individuelle Höchstleistungen zu ermöglichen. Es spricht Athleten, Business-Profis und alle an, die ihre körperliche und mentale Performance optimieren wollen.

Peak Performance Coaching:

1. Mentale & Psychische Stärke

Peak Mindset (Mentalcoaching für Leistung & Resilienz)

Peak Focus (Konzentration & mentale Klarheit)

Peak Flow (Hypnose & mentale Blockaden lösen)

2. Körperliche Leistungsfähigkeit

Peak Therapy (Sporttherapie & Regeneration)

Peak Strength (Athletiktraining & Kraftaufbau)

Peak Recovery (Regeneration & Prävention)

3. Kombination aus Körper & Geist

Peak Balance (Ganzheitliches Coaching für Körper & Geist)

Peak Energy (Optimierung von Leistung & Wohlbefinden)

Peak Resilience (Mentale & körperliche Widerstandsfähigkeit)